



© T23rf | Olga Yastrenska

ELTERNRATGEBER

Nahrungsmittel- allergien

überarbeitet 03 / 2021

ELTERNRATGEBER

Nahrungsmittelallergien

Peter J. Fischer, Schwäbisch-Gmünd

Liebe Eltern,

für die meisten Menschen ist Essen mit Genuss verbunden. Für Eltern von Kindern mit Nahrungsmittelallergien jedoch ist der Umgang mit Nahrungsmitteln häufig mit Angst verknüpft.

Sind Unverträglichkeiten und Allergien dasselbe?

Der Überbegriff für alle unerwünschten Reaktionen auf Nahrungsmittel ist die **Nahrungsmittel-Unverträglichkeit**. Es sind aber zwei Formen der Nahrungsmittel-Unverträglichkeit zu unterscheiden:

- I Bei einer **Nahrungsmittelallergie** werden die Beschwerden durch überschießende Reaktionen des Immunsystems verursacht. Es können sehr schwere Reaktionen auftreten.
- I Davon abzugrenzen sind die **Nahrungsmittelintoleranzen**. Bei ihnen ist das Immunsystem nicht beteiligt, sondern es liegen andere Fehlfunktionen zugrunde. Bei den Kohlenhydratintoleranzen beispielsweise können Milch- oder Fruchtzucker im Darm nicht richtig gespalten werden. Nahrungsmittelintoleranzen verursachen typischerweise Symptome am Magen-Darmtrakt, wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Es besteht jedoch kein Risiko eines allergischen Schocks.

Wie häufig sind Nahrungsmittelallergien?

Etwa 20% der deutschen Bevölkerung meinen, dass sie an einer Nahrungsmittel-



allergie leiden. In den meisten Fällen sind jedoch Verdauungsprobleme anderer Art Ursache der Beschwerden. Wissenschaftliche Studien mit Provokationstestungen fanden bei Kindern und Erwachsenen eine Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien von etwa 4%. Bei Kindern mit ausgeprägter Neurodermitis ist jedoch in etwa 30% der Fälle mit einer Nahrungsmittelallergie zu rechnen.

Formen der Nahrungsmittelallergie

Bei der **primären Nahrungsmittelallergie** entsteht die Allergie direkt auf das Nahrungsmittel durch Aufnahme im Magen-Darmtrakt, z. B. bei der Allergie auf Milch oder Ei. In bestimmten Fällen kann dies jedoch auch über die Haut (z. B. bei offenen Hautstellen bei Neurodermitis) oder durch Einatmen geschehen. Von der primären Form sind meist Kinder betroffen.

Bei der **sekundären Nahrungsmittelallergie** entwickeln die Betroffenen zu-

nächst eine Inhalationsallergie, meist auf Pollen. Später folgt dann auch eine allergische Reaktion auf Eiweiße in Nahrungsmitteln, die mit den Eiweißen in den Pollen verwandt sind (= Kreuzallergie, siehe Elternratgeber „Kreuzallergien zwischen Pollen und Lebensmitteln“). Ein Birkenpollenallergiker kann dadurch z. B. ein Kribbeln im Mund auf Kern- und Steinobst bekommen (= pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie). Diese Form betrifft meist Jugendliche und Erwachsene.

Welches sind die häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien?

- I Bei **Kindern** sind die häufigsten Auslöser Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Weizen, Soja, Nüsse und Fisch.
- I Bei **Jugendlichen** und **Erwachsenen** spielen pollenassoziierte Nahrungsmittelallergene (Kern- und Steinobst, Gemüse) sowie Krusten- und Schalentiere die größte Rolle.

Wie kann sich eine Nahrungsmittel-Allergie äußern?

Die möglichen Symptome von Nahrungsmittelallergien sind vielfältig. Auch der Schweregrad der Symptome ist äußerst variabel: Von leichten örtlichen Symptomen wie Kribbeln im Mund bis zum allergischen Schock ist alles möglich. Man unterscheidet **Sofortreaktionen**, die innerhalb von 2 Stunden auftreten, von **Spätreaktionen**, welche sich später zeigen (Tabelle). Insbesondere bei einer Neurodermitis können beide Formen kombiniert auftreten.

Mögliche Beschwerden sind:

- ▮ **Orales Allergiesyndrom:** Juckende und brennende Beschwerden im Mundbereich, welche meist als Kreuzreaktion bei Pollenallergien auftreten.
- ▮ **Magendarmtrakt:** Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen, jedoch auch Gewichtsabnahme oder selten Verstopfung.
- ▮ **Haut:** Sofortreaktionen mit roten Flecken, Nesselsucht, Gesichtsschwellung und Juckreiz. Zusätzlich kann bei einer Neurodermitis als Spätreaktion auch ein Ekzemschub ausgelöst werden.

- ▮ **Atemwege:** Eine Schwellung im Kehlkopfbereich oder eine Verengung der Bronchien kann zu akuter Atemnot führen. Daneben können sich Husten, eine Rötung der Bindehaut und ein Schnupfen zeigen.
- ▮ **Anaphylaktischer Schock:** Die schwerstmögliche Reaktion ist der anaphylaktische Schock mit Kreislaufzusammenbruch.
- ▮ **Unspezifisch:** Angst.
- ▮ **Eher selten:** Migräne-Kopfschmerzen, motorische Unruhe und Fieber.

Zusätzliche Faktoren

Manchmal tritt eine allergische Reaktion nur auf, wenn zusätzlich weitere Faktoren (= Augmentationsfaktoren) hinzukommen. Dies können z. B. körperliche Anstrengung, die Einnahme bestimmter Medikamente wie Aspirin®, akute Infektionen oder Alkohol sein.

Vier Schritte zur Diagnose einer Nahrungsmittelallergie

Erster und wichtigster Schritt: Genaue Beobachtung!

Meist eindeutig sind Zusammenhänge bei einer Sofortreaktion, wenn z. B. unmittelbar nach Genuss von Milch eine



© 123rf | Nathaphat Champhirorn

Lippenschwellung eintritt. Bei einer Spätreaktion ist der Zusammenhang häufig nicht einfach herzustellen.

Zweiter Schritt: Symptom- und Nahrungsmittelprotokoll

Hier werden in unklaren Fällen über einen Zeitraum von 2–4 Wochen alle verzehrten Nahrungsmittel, beobachtete Symptome und weitere Besonderheiten, wie Infekte oder Medikamenteneinnahmen, festgehalten.

Dritter Schritt: Allergietest

Das Blut wird auf allergieauslösende IgE-Antikörper gegen die verdächtigten Nahrungsmittel untersucht oder es wird ein Hauttest durchgeführt.

Wichtig! Blut- oder Hauttest können nur zeigen, ob Allergie-Antikörper vorhanden sind (= Sensibilisierung), jedoch nicht, ob diese Antikörper auch tatsächlich krankmachende Symptome auslösen (= Allergie).

Immer ist zu klären: Passen Krankengeschichte und Allergietest zusammen?

Im Zweifelsfall: Auslass- und Belastungstest (Elimination und Provokation).

Ist bei einer Sofortreaktion der Zusammenhang mit dem verzehrten Nahrungsmittel und einem positiven Allergietest

Tabelle. Mögliche Symptome einer primären Nahrungsmittelallergie

Organ	Sofortreaktion	Spätreaktion
Haut	Hautrötung, (Gesichts)Schwellung, Juckreiz, Nesselausschlag	Ekzemverschlechterung
Magendarmtrakt	Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall	Durchfall, Blähungen, Mangelernährung mit Gedeihstörung
Atemwege	Husten, Atemnot, pfeifende Atmung, Stridor, Heiserkeit, Rötung der Augen, plötzlicher Fließ-Schnupfen	Husten, pfeifende Atmung
Herz-Kreislauf-System	Herzrasen, bei Kreislaufversagen Blutdruckabfall und Herzstillstand: anaphylaktischer Schock (im Kindesalter sehr selten)	
Unspezifisch	Angst	

eindeutig, kann die Diagnose einer Nahrungsmittelallergie gestellt werden. In allen anderen Fällen ist ein Eliminations- und Provokationstest erforderlich: Das Weglassen eines verdächtigen Nahrungsmittels muss eine Symptombesserung, das Wiedereinführen eine Symptomverschlechterung zur Folge haben. Bei Sofortreaktionen muss eine Provokationstestung unter ärztlicher Überwachung durchgeführt werden!

Ungeeignete Diagnose-Methoden

Die Bestimmung von IgG-Antikörpern auf Nahrungsmittel kann nicht zwischen Gesunden und Kranken unterscheiden und ist daher zur Diagnose von Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten nicht geeignet. Ebenso ungeeignet sind die Bioresonanz, Elektroakupunktur, Haaranalyse, Irisdiagnostik oder der zytotoxische Lebensmitteltest.

Wie werden Nahrungsmittelallergien behandelt?

Allergieauslöser meiden

Die wichtigste Maßnahme ist, das allergieauslösende Nahrungsmittel streng zu meiden („therapeutische Diät“). Vor allem wenn schwere Allgemeinreaktionen mit Schockzuständen aufgetreten sind, reichen oft kleinste Nahrungsmittelmengen aus, um erneute Symptome auszulösen. In manchen Fällen wird das auslösende Nahrungsmittel in gebackener und gekochter Form vertragen. Eine Ernährungsberatung durch die Ärztin oder den Arzt in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsfachkraft ist erforderlich.

Medikamentöse Behandlung

Bei leichten Hautsymptomen können **Antihistaminika** (Antiallergika) die Beschwerden lindern. Sind schwere Allge-

meinreaktionen wie Atemnot oder Kreislaufprobleme aufgetreten, muss eine **Notfallapotheke** mit einem Adrenalin-Autoinjektor, einem Antihistaminikum und einem Kortisonpräparat bereitgehalten werden (siehe Elternratgeber Anaphylaxie). Die Anwendung muss geübt werden. Bei schweren Reaktionen den Notarzt rufen. Nach einer Allgemeinreaktion muss auf jeden Fall eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Hyposensibilisierung

Bei einer Hyposensibilisierung wird dem Körper in regelmäßigen Abständen der verantwortliche Allergieauslöser verabreicht, bis eine überschießende allergische Immunreaktion nicht mehr eintritt und das Abwehrsystem den Allergieauslöser toleriert. Ende 2020 wurde das erste Präparat zum Einnehmen für die Orale Immuntherapie (= OIT) der Erdnussaller-

gie zugelassen. Solange das Präparat regelmäßig eingenommen wird, vertragen die meisten so behandelten Personen wieder eine gewisse Menge an Erdnuss.

Kann eine Nahrungsmittelallergie wieder verschwinden?

Ja. Eine gute Chance, dass die Nahrungsmittelallergie im Laufe der ersten Lebensjahre verschwindet, besteht bei Kuhmilch, Hühnerei, Weizen und Soja. Hingegen halten sich Allergien auf Erdnuss, Baumnüsse, Fische und Krebstiere oft hartnäckig.

Dr. med. Peter J. Fischer

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Allergologie – Kinderpneumologie –
Umweltmedizin
Mühlberg 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd



Nützliche Links

- [Elternratgeber zu unterschiedlichen Nahrungsmittelallergien und Anaphylaxie](#)
- [Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.](#)